

Grandir ensemble — Semaine 5



famille.fitness.foi.fun



Ma vie a-t-elle un but ?

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Josué
1:1-9

Découvrir
votre but

La promesse
de Dieu à
votre famille

Les
commandements
de Dieu



Échauffement

Chevaux au
galop

Suivez le
guide

Rangement en
musique



Bouger

Superman

Les anti-
héros

Tenir comme
Superman



Défi

Superman et
les alpinistes

Rouleau
Superman

Superman et
tabata burpee



Explorer

Lisez
l'histoire et
discutez

Relire
l'histoire et
faire une
affiche

Relire l'histoire
et prier les yeux
bandés



Jouer

Oreillers
musicaux

Fourmis sur
une bûche

Jeu de société

Démarrer

Aidez votre famille à être active cette semaine avec trois séances amusantes :

- Impliquez tout le monde — chacun peut diriger !
- Adaptez-vous à votre famille
- Encouragez-vous les uns les autres
- Lancez-vous des défis
- Ne faites pas d'exercice si cela provoque des douleurs

Partagez family.fit avec d'autres :

- Publiez une photo ou une vidéo sur les réseaux sociaux et taggez avec **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Faites family.fit avec une autre famille

Plus d'informations à la fin du livret.



IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles que détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent l'utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui pratiquent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et tous ceux qui participent avec vous acceptez les présentes conditions générales dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions générales ou toute partie de ces conditions générales, vous ne devez pas utiliser cette ressource.

Échauffement



Chevaux au galop

Tenez-vous en ligne. Avec une main en l'air, galopez autour de la pièce. Échangez les bras, allez vite, allez lentement, sautez par-dessus les oreillers, et ainsi de suite. Faites cinq tours.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Reposez-vous et discutez brièvement.

À tour de rôle, posez des questions amusantes en commençant par « Pourquoi avons-nous... ? » Demandez « Quel est son but ? » Par exemple, des glaces, des animaux de compagnie...

Plus loin : Comment répondrais-tu à quelqu'un qui a demandé quel est le but de la vie ?



Superman



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman). Levez vos bras et vos jambes aussi haut que possible. Maintenez la position pendant trois secondes et détendez-vous.

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.

Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



Défi à deux



Travaillez en binômes. Une personne tient en position de superman avec les bras et les jambes sur le sol tandis que l'autre fait 20 alpinistes.

Plus facile : Détendez-vous et répétez la position de Superman.

Plus dur : Augmentez le nombre d'alpinistes.



Découvrir votre but

Lisez **Josué 1:1-9** de la Bible.

Si vous avez besoin d'une Bible, rendez-vous sur <https://bible.com> ou téléchargez l'application Bible sur votre téléphone.

Moïse, le chef du peuple de Dieu, les Israélites, est mort. Josué est choisi pour conduire le peuple de Dieu dans le pays que Dieu leur a promis. Son but est clair, mais il avait peur d'entrer de l'avenir.

Passage biblique — Josué 1:1-9

Après la mort de Moïse, serviteur de l'Éternel, l'Éternel dit à Josué, fils de Nun, l'aide de Moïse : Moïse, mon serviteur, est mort. Maintenant, vous et tout ce peuple, préparez-vous à traverser le Jourdain dans le pays que je vais leur donner, aux Israélites. Je te donnerai chaque endroit où tu as posé

tes pieds, comme je l'ai promis à Moïse. Votre territoire s'étendra du désert au Liban, et du grand fleuve, de l'Euphrates — tout le pays hittite — jusqu'à la mer Méditerranée à l'ouest. Personne ne pourra vous résister tous les jours de votre vie. Comme j'étais avec Moïse, je serai avec toi ; je ne te laisserai point, et je ne t'abandonnerai jamais. Soyez forts et courageux, parce que vous conduirez ces gens à hériter de la terre que j'ai juré à leurs ancêtres de leur donner.

« Soyez fort et très courageux. Veillez à obéir à toute la loi que mon serviteur Moïse vous a donnée ; ne vous en détournerez pas à droite ou à gauche, afin que vous ayez du succès partout où vous alliez. Gardez toujours ce Livre de la Loi sur vos lèvres ; méditez-le jour et nuit, afin que vous soyez prudent de faire tout ce qui y est écrit. Ensuite, vous prospérerez et réussirez. Ne vous ai-je pas commandé ? Sois fort et courageux. Ne crains pas, ne te décourage pas, car l'Éternel, ton Dieu, sera avec toi partout où tu iras. »

Discutez :

Quel but Dieu a-t-il donné à Josué ? Alors que le but de Josué lui a été clairement donné, il est souvent plus difficile d'atteindre notre but. Quel pourrait être un but important pour votre vie en ce moment ?

Passez un peu de temps en silence, en demandant à Dieu de révéler ou de confirmer son dessein pour votre vie maintenant et dans l'avenir.



Oreillers musicaux

Mettez des oreillers sur le sol en cercle (deux de moins que le nombre de personnes). Une personne est assis au milieu avec les yeux fermés et joue un instrument simple (riz shaker, casserole et bâton, et ainsi de suite). Tout le monde saute autour du cercle et essaie de s'asseoir sur un oreiller lorsque la musique s'arrête. Celui qui ne trouve pas de coussin devient le prochain musicien.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Astuce santé

Réduisez le « temps
d'écran ».



Suivez le guide

Mettez votre musique préférée, courez dans un cercle.

Une personne est le chef de file et utilise des claps de main pour communiquer les instructions :

- Un clap - tout le monde met un coup de main sur le sol
- Deux claps - trois squats
- Trois claps - tout le monde est assis sur le sol

Changez de leaders après une minute.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Comment vous sentez-vous quand quelqu'un tient une promesse ?

Allez plus loin : Qu'est-ce que c'est quand quelqu'un rompt une promesse ?



Les anti-héros



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman). Levez le bras droit et la jambe gauche aussi haut que possible. Maintenez la position pendant trois secondes et détendez-vous. Répétez avec le bras et la jambe opposés.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Faites 10 répétitions et reposez-vous.
Répétez.

Plus compliqué : Augmentez le nombre de répétitions.



Rouleau Superman



A tour de rôle, tout le monde prend la position de Superman d'un côté de la pièce à l'autre tout en portant une tasse. Roulez sans que vos mains et vos pieds touchent le sol. Continuez en construisant une tour avec les tasses. Choisissez la taille de la tour en fonction du nombre de tasses que vous utilisez.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



La promesse de Dieu à votre famille

Lisez Josué 1:1-9 (voir Jour 1).

Quelles promesses Dieu a-t-il faites à Josué ? Laquelle de ces promesses est pertinente pour nous aujourd'hui ? Beaucoup de ces promesses étaient seulement pour Josué à ce moment de l'histoire, mais une promesse est pour quiconque croit en Jésus. Trouvez la promesse en Romains 8:38-39. Écrivez-le sur une affiche avec vos propres mots et affichez-le là où vous pouvez le voir comme un rappel.

Alors que vous vous asseyez autour de la table tous les jours, partagez à tour de rôle où vous avez remarqué que Dieu était avec vous aujourd'hui.



Fourmis sur une bûche

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne ou un banc). Le but est d'inverser votre ordre sur la bûche sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Allez plus fort : Augmentez la vitesse et améliorez votre temps.



Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Horaires « sans écran »
pour toute la famille,
parents inclus.



Rangement en musique

Mettez votre chanson préférée et très rythmée. Au fur et à mesure que la musique joue, tout le monde se déplace rapidement pour ramasser les choses et les ranger pendant environ quatre minutes.

Partagez un bon conseil que quelqu'un vous a donné.

Allez plus loin : Avez-vous jamais ignoré des conseils et cela a mal tourné ?



Tenir comme Superman



Allongez-vous face contre terre sur le sol ou sur un tapis avec vos bras tendus au-dessus de votre tête (comme Superman). Levez vos bras et vos jambes aussi haut que possible. Maintenez la position pendant 10 secondes et détendez-vous pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Tabata**

Ecoutez la musique Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Faites Superman pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Faites des burpees pendant 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes.

Répétez cette séquence. Faites huit tours.

Plus dur : Augmentez le nombre de répétitions en 20 secondes.



Les commandements de Dieu

Lisez Josué 1:1-9 à nouveau (voir Jour 1).

Identifiez les différents ordres que Dieu a donnés à Josué. Écrivez-les sur des feuilles de papier séparées et espacez-les sur le sol. Répétez chaque ordre à haute voix ensemble. Lequel est le plus difficile pour vous en ce moment ? Allez-y et tenez-vous sur ce papier. Quel est le défi pour votre famille ? Restez debout et discutez.

Trouvez des bandeaux pour tout le monde. Beaucoup de gens cherchent un but dans leur vie. Certains se sentent perdus et dans l'obscurité. Mettez vos bandeaux et nommez des gens connus de votre famille. Priez pour qu'ils trouvent le dessein de Dieu pour leur vie.



Jeu de société

Beaucoup de familles jouent à des jeux en ligne. Choisissez un jeu de société pour jouer tous ensemble.



Astuce santé

Réduisez le temps d'écran.
Équilibrer le temps de
l'écran avec les activités
physiques et extérieures.

Terminologie

Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, aide à respirer plus profondément et à faire circuler le sang. Jouez de la musique amusante et rythmée pour vos activités d'échauffement. Faites plusieurs mouvements pendant 3-5 minutes.

Les **étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits APRÈS les échauffements. Étirez-vous doucement — et maintenez pendant cinq secondes.

Les mouvements peuvent être vus sur les vidéos afin que vous puissiez apprendre le nouvel exercice et le réaliser correctement. Commencez lentement en faisant attention à la technique ; cela vous permettra d'aller plus vite et plus fort par la suite.

Reposez-vous et récupérez après un mouvement énergique. C'est le moment parfait pour discuter. Sirotez de l'eau.

Toucher est un moyen de transmettre l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « toucher » par exemple, applaudir ou siffler. A vous de l'inventer !

Tour — un ensemble complet de mouvements qui seront répétés.

Répétitions — combien de fois un mouvement sera répété dans un tour.

Web et vidéos

Retrouvez toutes les sessions sur le [site family.fit](https://www.family.fit)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



Retrouvez toutes les vidéos de family.fit sur [family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Cinq étapes



Vidéo promo

Restez connecté

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de famille.fit. Il a été mis en place par des bénévoles du monde entier.

Vous trouverez toutes les sessions family.fit sur le site <https://family.fit>.

Le site Web dispose des dernières informations, de moyens pour laisser vos commentaires, et c'est le meilleur endroit pour rester connecté avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié ce programme, partagez-le avec d'autres personnes qui pourraient vouloir participer.

Cette ressource est donnée librement et destinée à être partagée avec d'autres sans frais.

Si vous souhaitez recevoir family.fit par email chaque semaine, vous pouvez vous abonner ici :

<https://family.fit/subscribe/>.

Si vous traduisez ceci dans une autre langue, veuillez nous l'envoyer par courriel à info@family.fit afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit